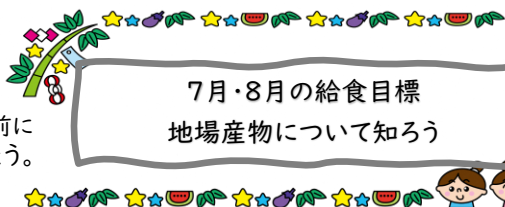


令和8年
7月・8月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



銘苅学校給食センター

TEL: 917-3463

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 中学校	650 830	21~32.5 27~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

こ ん だ て	～7月は「県産品奨励月間」です～ 県産品奨励月間は、なるべく沖縄でとれたもの や作られたものを使って沖縄の産業を盛り上げ よう!という取り組みです。今年は「広めよう 世 界へ羽ばたく 県産品」ををテーマに給食でも新 鮮でおいしい県産品を使用しています。沖縄食 材のことを少しでも知る機会にしましょう。		1(水) 県産品の日 からし菜炒め 手作りもずくのり ごはん シカムドゥチ	2(木) ミルクココア キャロットラペ 紅芋パン チキンチャウダー	3(金) ゴーヤーのツナ和え ごはん 冬瓜のカレー煮
			E 497 P 19.7 F 13.8 E 598 P 22.8 F 15.4	E 609 P 24.5 F 19.6 E 698 P 28.4 F 22.1	E 518 P 21.3 F 13.9 E 620 P 24.9 F 15.5
	小学校 中学校				
こ ん だ て	6(月) 切り干し大根と チキンのサラダ ガパオライス ごはん コンソメスープ	7(火) セタ お星さまゼリー 星のハンバーグ 県産野菜の ペペロンチーノ パパイアの レモン漬け	8(水) レバニラ炒め げんまいり ごはん 水餃子入り スープ	9(木) ツナサンド はさんで食べる 黒糖パン 県産かぼちゃ スープ	10(金) 納豆の日 野菜の納豆和え うむくじ天ぷら もちきびごはん うちなーみそ汁
	E 567 P 22.8 F 15.9 E 685 P 27.0 F 18.2	E 550 P 22.5 F 19.9 E 667 P 27.8 F 24.3	E 502 P 23.5 F 12.9 E 648 P 28.6 F 14.5	E 613 P 21.7 F 23.6 E 712 P 25.0 F 27.5	E 559 P 19.4 F 15.3 E 664 P 22.4 F 17.2
	小学校 中学校				
こ ん だ て	13(月) ヤンニョムチキン キムタクごはん チョレギサラダ	14(火) 中華丼 ごはん 春雨の中華 サラダ	15(水) 手作り県産にんじんの カップケーキ 県産豚肉丼 ごはん モーウィとわかめの 和え物	16(木) ビタミンサラダ 牛肉コロッケ パーカーハウスパン 麦入り野菜 スープ	17(金) フルーツ白玉 げんまいごはん 夏野菜カレー
	E 541 P 20.6 F 16.9 E 616 P 22.3 F 18.7	E 511 P 16.9 F 13.4 E 612 P 19.8 F 14.8	E 590 P 21.1 F 14.1 E 688 P 24.5 F 15.7	E 533 P 21.3 F 14.2 E 643 P 25.4 F 15.7	E 565 P 19.4 F 12.3 E 730 P 23.6 F 13.7
	小学校 中学校				
こ ん だ て			26(水) シークワーサーシャーベット タコライス (野菜) のせて食べる ごはん オニオンスープ	27(木) カジキフライ スヌイジュシー 島野菜のマリネ	28(金) 甘夏サラダ 全粒粉パン ミートボール シチュー
			E 613 P 22.2 F 18.7 E 730 P 26.2 F 21.6	E 549 P 23.7 F 17.0 E 632 P 26.1 F 19.2	E 610 P 22.4 F 23.4 E 710 P 25.9 F 26.9
こ ん だ て	31(月) 野菜の日 バナナ ポークジンギスカン ごはん 根菜スープ	ビタミンチャージで夏を健康に! 夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレス になります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていな いと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪をひい たり、疲れやすくなったりします。そこで特に意識して摂りたい のがビタミンです。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから 体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホル モンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、 炭水化物がエネルギーに代わるのを助けます。			
	E 557 P 23.1 F 12.5 E 705 P 27.9 F 13.8				
	小学校 中学校				
		ビタミンCも多く含む食べ物 ピーマン・パプリカ かぼちゃ ゴーヤー ほうれん草・小松菜 (青菜) じゃがいも・さといも・さつまいも ブロッコリー パイナップル レモン キウイフルーツ いちご			
		ビタミンB1も多く含む食べ物 麦ご飯・雑穀ご飯 鶏肉 ヒレ肉 もも肉 豚肉 (とくにヒレやもも肉) とうふ 油あげ 納豆 うなぎ えだまめ 大豆製品 とうもろこし (スイートコーン) ながいも ごま			